

Le Kriya Yoga originel de Sri Sri Lahiri Mahasaya

Le Kriya tel qu'il est enseigné par Sri Mukherjee a été la meilleure découverte, dans le domaine du Kriya, depuis mon initiation au Kriya en 1975 (Je pratique les techniques préliminaires de ma lignée depuis 1973.)

J'ai parlé avec Sri Mukherjee par Skype. C'est quelqu'un de sympathique, très agréable et ouvert. Il est bien intentionné. Il m'a dit une chose que personne n'avait jamais dite : "Je ne veux pas quitter ce corps en laissant ce Kriya originel mourir avec moi." Il veut vraiment faire quelque chose de pratique dans ce sens.

Actuellement, il m'a demandé (et à mon ami S. B. également) de communiquer son Premier Kriya à toute personne sincèrement intéressée. Cette communication peut se faire verbalement mais aussi au moyen d'un texte écrit posté sur mon site web. Il ne m'a pas demandé (comme d'autres l'ont fait) d'effacer de mon livre toutes les différentes techniques Kriya que j'ai apprises dans le passé d'autres professeurs. Bien qu'il ait dit qu'elles ne reflètent pas le Kriya originel, elles représentent mon passé, mes difficiles recherches et doivent rester. Je pense que cette sorte de respect est rare.

Vous trouverez dans ce document les techniques du Premier Kriya – mon ami S.B. m'a aidé. Les explications que vous trouverez ici ne peuvent pas se substituer au processus de l'initiation (Diksha) en bonne et due forme. Elles sont seulement une communication de détails techniques.

Les personnes qui reçoivent cette sainte technique du Premier Kriya originel peuvent la pratiquer en attendant l'occasion d'être initié en bonne et due forme.

Cette bienveillante permission de Sri Mukherjee, comme vous pouvez le comprendre, le met dans une position particulière, différente de tous les autres professeurs de Kriya. Comme vous le savez, aucun autre professeur n'a jamais montré une telle "ouverture", en se débarrassant du tabou du secret.

Mon ami S.B. est beaucoup plus en contact avec lui que moi et a osé lui poser toutes les questions possibles : il répond toujours, il est toujours ouvert et ravi de notre intérêt pour le Kriya.

Sur le fait de recevoir une Diksha d'une personne vraiment réalisée, ayant la capacité d'initier, Sree Mukherjee désire que chacun comprenne le concept suivant :

"Importance de l'initiation/Diksha

Les *Kriya*¹ dont nous parlons ne détiennent aucun pouvoir sans une initiation. La pratique spirituelle sans initiation apporte pendant un moment une satisfaction mentale mais ensuite, l'expérience se calme – vous pouvez le tester vous-même. Après avoir éprouvé de la joie pendant un temps vous verrez que les choses ne feront plus aucun progrès ; c'est triste, mais c'est la raison pour laquelle beaucoup de personnes échouent lamentablement sur la voie spirituelle. Lisant différentes techniques en ligne ou dans un livre, elles essayent de les pratiquer de bon cœur, mais cela n'aboutit à rien et augmente la confusion et la frustration. La technique est juste comme le plan d'un bâtiment, et l'initiation représente les fondations de ce bâtiment ; vous pouvez avoir le meilleur plan, mais sans de solides et bonnes fondations, le bâtiment ne sera pas stable bien longtemps.....

Ainsi, si vous n'avez pas la véritable initiation, vous ne progresserez pas beaucoup, mais si vous avez la bonne initiation, vous verrez que votre pratique s'approfondira avec le temps...

¹ Les mots sanskrits en italique ne prennent pas de « s » final au pluriel. Lorsqu'ils ne sont pas en italique, ils sont considérés comme intégrés à notre vocabulaire et de ce fait prennent un « s » au pluriel.

Et rappelez-vous toujours : l'Initiation est une affaire très secrète entre un *guru* et un disciple, c'est une affaire entre deux âmes, et les initiations ne sont jamais faites en groupe, en public ou à distance par internet ! Pendant l'initiation, seulement deux personnes sont présentes dans la pièce, nul besoin de décorations fantaisistes non plus... Tout ce qui est nécessaire, c'est un cœur pur avec le désir de recevoir une initiation, votre siège de méditation et une bonne attitude." (*Sri Rangin Mukherjee*)

COMMENT PRATIQUER LE KRIYA PRANAYAMA

Introduction

Principe de base du Kriya Yoga :

La *Sushumna* est très subtile, vous ne pouvez y entrer qu'en vous comportant avec une extrême délicatesse. Le secret pour y entrer c'est que, pendant le *Kriya Pranayama*, votre regard intérieur et toute votre attention doivent être fixés dans le point central de l'œil spirituel entre les sourcils et pas ailleurs ! Ce point c'est *Kutastha*. Mettez-y toute votre attention, il ne doit y avoir aucune tension sur les yeux. Restez naturel.

À présent, nous allons vous présenter le *Kriya Pranayama* et vous expliquer comment procéder à la pratique de 108 respirations en une session non-stop.

Comment pratiquer :

En maintenant les épaules dans une position naturelle, en bombant légèrement la poitrine, en amenant le dos dans une position droite, en abaissant légèrement le menton, en regardant mentalement entre les sourcils, la position devient stable aisément. Le *Kriya Pranayama* commence et se fait avec une respiration naturelle.

Tout en respirant naturellement de cette façon, chantez mentalement *Om* six fois en *Kutastha* pendant l'inspiration et six fois pendant l'expiration. Ceci vous semblera ne pas être la façon correcte de pratiquer le *Kriya* mais, s'il vous plaît, pratiquez de cette manière, c'est ce que Lahiri Mahasaya et Swami Pranabananda Giri enseignaient.

Si votre respiration est plus courte, acceptez cette situation sans essayer, avec inconfort, de rallonger votre respiration. Une respiration plus longue apparaîtra spontanément en son temps. Ce qui est important, c'est de rester concentré en *Kutastha* tout en chantant *Om* mentalement. Vous pouvez maintenir le bout de la langue touchant le palais (baby *Kechari*) ou pratiquer le vrai *Kechari* (dans cette lignée du *Kriya*, le *Kechari* parfait n'est pas exigé.)

Les coups frappés par le *Om* en *Kutastha* vous donneront la possibilité d'entrer dans le très subtil canal de la *Sushumna* et de toucher mentalement le point central de chaque *Chakra* – une action qui se produit seulement en maintenant la concentration en *Kutastha*.

À un moment donné, vous sentirez la colonne vertébrale et les *Chakra*. Alors vous réaliserez que le chant mental des *Om* en *Kutastha* se produisait également dans le centre de chaque *Chakra*. Les six *Om*, pendant l'inspiration, se réverbèrent dans les six *Chakra*, du bas vers le haut : *Muladhara*, *Swadhisthana*, *Manipura*, *Anahata*, *Vishuddha* et *Ajna*. Les six *Om*, pendant l'expiration, se réverbèrent dans les six *Chakra*, du haut vers le bas : *Ajna*, *Vishuddha*... (Cela prend du temps pour atteindre cette étape.)

Mais, rappelez-vous que votre attention doit toujours être portée au point central de l'œil spirituel. Si votre concentration est détournée de *Kutastha*, toute la magie de ce processus est perdue. C'est *Kutastha* qui vous donne la possibilité de sentir le point central de chaque *Chakra*.

Ensuite, à un certain moment, vous sentirez que le voile de l'obscurité disparaît et vous serez le témoin de la brillance de la Lumière Divine au centre de laquelle se situe le point d'entrée de la *Sushumna*. Après être entré dans la *Sushumna*, vous devez rendre le *Pranayama* plus puissant.

Le *Kriya* devient extrêmement agréable. La longueur de chaque respiration augmente. Accomplissez vos 108 respirations *Kriya* selon ces instructions. Ne dépassez pas le nombre prescrit : 108.

Note :

Si vous respirez avec force dès le début de votre *Kriya Pranayama*, l'énergie n'entrera pas dans le canal subtil de la *Sushumna*, elle s'écoulera à l'extérieur, rendant la procédure tamasique, ne produisant par conséquent que du stress.

La routine :

108 respirations *Kriya* [Temps requis : de 40 à 50 minutes]
Après ça, pratiquez le *Yoni Mudra* (seulement une fois en 24 heures), un minimum de 3 *Maha Mudra* et ensuite restez calme, concentré sur *Kutastha*. Cette partie finale, où vous appréciez simplement la paix et le bonheur provenant de la pratique du *Kriya*, s'appelle *Paravastha*. *Paravastha* signifie : "L'état après l'action du *Kriya*."

Aucune autre technique n'est pour le moment nécessaire.

Dans le Premier *Kriya*, nous avons seulement quatre techniques (*Kriya Pranayama*, *Yoni Mudra* et *Maha Mudra* puis *Paravastha* {méditation.}) Ceux qui ont apporté le *Kriya* en occident, en raison du manque de connaissance, l'ont changé et ont ajouté beaucoup d'autres techniques pour le faire apparaître plus compliqué. Plus de "show" et moins de résultats ! Au lieu de pratiquer autant de techniques sans importance, il est recommandé de pratiquer dans un but très important : rendre la respiration de plus en plus subtile et fixer le *Prana* dans *Ajna Chakra* (*Kutastha*).

Pratiquer le *Kriya* deux fois par jour avec 108 respirations *Kriya* est la base : les résultats seront fantastiques. Les gens qui sont trop pris par les obligations de la vie peuvent ne pratiquer qu'une fois seulement, le matin ou le soir. De toute façon : allez-y très calmement, appréciez la pratique quotidienne à heure fixe. Vous devez apprécier la pratique: vous devez ressentir que votre corps et votre esprit ont besoin de cette pratique comme un homme assoiffé a besoin d'eau pure.

Des instructions complémentaires (comment améliorer la qualité du *Kriya Pranayama*) seront ajoutées en temps voulu.

Vision globale de la lignée de *Kriya Yoga* du Swami-Pranabananda telle qu'expliquée par Sri Rangin Mukherjee

Premier *Kriya*

La technique du *Kriya Pranayama* (la principale technique du premier niveau de *Kriya Yoga*) est pratiquée pour entrer dans la *Sushumna*. La première étape du *Kriya* a lieu entre le moment où vous obtenez le *Kriya Diksha* et le moment où vous pouvez entrer dans la *Sushumna*. Afin d'y entrer, vous devez rendre le souffle extrêmement subtil.

Beaucoup essayent de faire monter le *Prana* dans la *Sushumna* avec force, d'une façon brutale. Dans cette situation, il ne s'élève pas mais il est dispersé et brûlé dans le corps ; en fait, il peut créer des maladies parce qu'initialement les *Nadi* sont partiellement bloqués.

Alors que la première instruction est de rendre le souffle extrêmement subtil tout en gardant une respiration naturelle, sans appliquer de force, la deuxième instruction est la principale caractéristique de cette lignée de *Kriya*. Elle consiste dans le fait que toute l'attention est toujours en *Kutastha*. Vous commencez votre session de *Kriya Pranayama* avec une respiration normale qui ne requiert aucun effort – donc vous ne faites aucun son dans la gorge – et vous chantez mentalement *Om* six fois dans le point central du *Kutastha* pendant l'inspiration et le même nombre pendant l'expiration. La raison de cela est que le sixième *Chakra*, *Ajna*, régit tout : il nous aligne avec tous les *Chakra*. Le centre du disque de *Kutastha* (appelé l'œil spirituel) est aussi aligné sur le centre de chaque *Chakra*. Quand, tout en inspirant et en expirant, vous chantez mentalement *Om* le nombre de fois prescrit dans le point central de *Kutastha*, cette action subtile se produit également automatiquement dans chaque *Chakra* – même si vous n'en êtes pas conscient.

Quand vous commencez la pratique du *Kriya*, les *Nadi* sont partiellement bloqués et le *Prana* a de la difficulté à y circuler. La pratique du *Pranayama* met en route un processus de purification du corps. Tous les canaux vont être nettoyés. Quand ils sont nettoyés, le corps est rempli de *Prana*. Dans ces conditions, il est naturel de réaliser l'état sans souffle et de le maintenir pendant des heures. Dans cet état, le souffle est si subtil qu'il ne sort pas par les narines. Votre souffle grossier est transformé en énergie de vie (*Prana*). Dans l'état sans souffle, vous vous intériorisez très profondément.

Avant d'aborder les *Kriya* supérieurs, il est important d'expliquer qu'ils sont tous reliés ensemble et sont produits par une bonne exécution du Premier *Kriya*. Aucun *Kriya* supérieur n'est présenté comme une "autre" technique ou comme quelque chose d'intrinsèquement différent et qui requiert des explications compliquées. Par exemple, le Deuxième *Kriya* que nous allons présenter maintenant, est le résultat de la pratique profonde du Premier *Kriya*.

Deuxième Kriya

Pour s'approcher de la dimension du Deuxième *Kriya*, la pratique du premier *Kriya* doit être établie dans exactement 108 *Kriya Pranayama* (ni plus, ni moins) deux fois par jour. Ceux qui ne peuvent pas trouver le temps pour deux sessions, à cause d'un calendrier difficile ou de journées chargées, une session est un must.

Quand, avec la procédure de base du *Kriya Pranayama*, vous avez obtenu un souffle subtil, vous commencerez à réaliser que votre *Prana* et votre attention commencent à se mouvoir dans la *Sushumna*, ce qui vous révélera la nature des *Chakra*. L'énergie particulière de chacun d'eux commence à se réveiller et les *Chakra* deviennent actifs. Dans *Kutastha*, la lumière des *Chakra* commence à apparaître. L'attention ne doit jamais se réduire à l'emplacement physique des *Chakra*. [Le *Mantra* à 12 syllabes (*Om Na Mo...*) n'est pas nécessaire ; un parfait *Kechari Mudra* n'est pas requis.]

Le *Pranayama* lié au Deuxième *Kriya* s'appelle *Kathor Pranayama*. Vous devez percer chaque *Chakra*, l'un après l'autre. Pour cela, vous devez appliquer un certain degré de pression sur le *Prana*. Vous devez amener le *Prana* et le souffle en haut par la force mentale. Le Deuxième *Kriya* est, par définition, le *Kriya* de la force. Pendant cet effort, la pression sur le *Prana* vient spontanément. Imprégné de joie, vous sentirez que la force du *Prana* ouvre les nœuds et perce chaque *Chakra*.

Presque toutes les écoles de *Kriya* enseignent que le Deuxième *Kriya* est la technique du *Thokar* (méthode psycho-physique pour ouvrir le nœud du cœur.) Il y a beaucoup de variantes du *Thokar* enseignées par les différentes écoles mais toutes requièrent des mouvements physiques. Dans notre lignée de *Kriya* nous avons appris que pour ouvrir un nœud (pas seulement le nœud du cœur), il n'y a pas besoin de mouvements physiques. Les nœuds sont des paquets de *Nadi* qui sont desserrés par le souffle du Deuxième *Kriya*. Le souffle devient comme une flèche qui desserre les nœuds et perce le centre de chaque *Chakra* dans la *Sushumna* rendant le procédé physique du *Thokar* inutile. [Cependant, la pratique de *Thokar* est un sujet entièrement différent.]

Dans cette façon de respirer, nous montons le premier *Chakra* jusqu'au deuxième, puis le deuxième jusqu'au troisième etc... Le pratiquant apprend à amener l'élément terre vers l'élément eau ; l'eau vers le feu ; le feu vers l'air ; l'air vers l'éther ; l'éther vers les cinq sens ; les cinq sens vers les énergies subtiles ; les énergies subtiles vers l'Ego ; l'Ego vers *Maha-Tattva* et *Maha-tattva* vers l'âme.

A présent nous allons décrire la plus profonde expérience induite par le Deuxième *Kriya*. L'expérience commence quand vous sentez l'intuition s'arrêter à chaque *Chakra* pour un temps plus long afin de s'imprégner de sa signification et de s'accorder avec son *Tattwa*. [Les *Tattwa* sont les cinq éléments : terre, eau, feu, air, éther.]

La voie que vous suivez de *Muladhara* à la *Medulla* est la route où les divers aspects de la divinité sont révélés. Nous obtenons le *Darshana* (la vision) des diverses divinités qui président (contrôlent) chaque *Chakra*. Évidemment nous voyons ce que notre formation religieuse nous conditionne à voir. Ceux qui sont libres de tout conditionnement s'accorderont avec la nature abstraite des *Tattwas*.

Ce qu'un *kriyaban* recherche c'est la "réalisation" de la signification de chaque *Tattwa*. La vraie sagesse, la vraie vision est née de cela. Chaque déité ou *Tattwa* nous accordera une bénédiction ou "puissance" particulière. Ce qui signifie que nous développerons un pouvoir particulier ou *Siddhi*.

Nous devons répondre "Non" à chaque fois et seulement demander des bénédictions. Les *Siddhi* exercent une grande force d'attraction. Nous devons aller au-delà de toute tentation de développer des pouvoirs. L'esprit qui a complètement renoncé à s'associer avec les cinq *Chakra* devient stable dans une concentration en un point et demeure dans son état naturel. L'attraction vers le bas devient impuissante et le *Prana* est rassemblé au point entre les sourcils (*Bhrumadhya*). Par la discipline, l'inspiration et l'expiration se déplacent progressivement par étapes du *Muladhara Chakra* jusqu'à *Ajna*. La porte de *Kutastha* devient visible. Quand cela arrive, on est prêt pour le Troisième *Kriya*.

Troisième Kriya

Quand vous avez terminé d'œuvrer dans les cinq premiers *Chakra*, il vous reste une chose à faire : frapper à la porte de *Kutastha*. Le Troisième *Kriya* consiste en une profonde concentration en *Kutastha* tout en y faisant un intense *Japa* de *Om*.

Dans la correspondance de Lahiri Mahasaya nous trouvons une allusion à ce *Japa* : "*Japa* 432". En fait, le nombre de *Om* est révélé quand vous atteignez cette étape. Vous pourrez chanter mentalement ce nombre de *Om* pendant "une simple respiration". Ce que cela signifie est révélé par une intuition divinement guidée.

Un jour, par la grâce de Dieu, le *Kutastha* sera percé et vous vous noierez dans "le lac du *Bindu*". Toutes les perceptions cessent alors et le "*summum bonum*"¹ de votre vie arrive : l'entrée dans le *Sahasrara*.

Quatrième Kriya

Dès que le *Prana Kriya* se termine, la méditation sans-action du *Sahasrara* commence. Vous êtes au-delà des *Chakra*, au-delà de l'esprit. En *Sahasrara*, vous n'avez pas besoin de travailler sur le *Prana*. Ici, le *Kriya* de la méditation commence ; le sage Patanjali appelle cela *Dharana*, *Dhyana* et *Samadhi*. Si nous considérons seulement la définition que le Sage Patanjali donne de ces états, nous ne comprendrons pas combien cet état est élevé. En fait, nous ne prenons pas en compte une pure procédure mentale.

Considérons le schéma suivant :

Premier <i>Kriya</i>	Souffle→ sa forme subtile est <i>Prana</i>
Deuxième <i>Kriya</i>	<i>Prana</i> → sa forme subtile est Esprit
Troisième <i>Kriya</i>	Esprit→ sa forme subtile est Pure conscience (<i>Jivatma</i>)
Quatrième <i>Kriya</i>	Pure conscience (<i>Jivatma</i>)→ sa forme subtile est éternelle conscience absolue (<i>Paramatma</i>)

Le Premier *Kriya* commence avec le souffle, puis se développe avec la forme subtile du souffle qui est pur *Prana*. Dans le Deuxième *Kriya*, nous utilisons le *Prana* et sa forme subtile qui est Esprit. La forme subtile de l'Esprit (Pure conscience – *Jivatman*) est utilisée pendant le Troisième *Kriya* (seule la forme subtile de l'Esprit peut ouvrir la porte de *Kutastha*.)

Quand l'âme fusionne avec la Conscience éternelle absolue, l'état élevé de contemplation est révélé. Pratiquement parlant, dans le Quatrième *Kriya* le *Jiva* est absorbé dans la pure perception du Son divin et de la Lumière divine.

Dans les *Kriya* précédents, l'"observateur" est dans la *Medulla* et le centre de l'attention est en *Kutastha*. Dans ce Quatrième *Kriya*, la position est inversée. L'"observateur" est en *Kutastha*, et le centre de l'attention est à l'arrière de la tête. Pour cette raison, on dit que, tandis que les précédents *Kriya* sont des *Kriya* de l'orient, ce *Kriya* est un *Kriya* de l'occident.

(N.d.t. : Pour plus d'informations, voir également le site en anglais : <http://originalkriya.com/>)

ⁱ "time of times" dans le texte original soit traduit littéralement : "le temps des temps". Nous avons choisi ici de traduire cette expression par "*summum bonum*" (« souverain bien » en latin) qui « est une locution latine utilisée en philosophie pour décrire l'importance ultime, l'objectif final recherché par tout être humain. Le *summum bonum* est généralement considéré comme une fin en soi. » (Source : Wikipédia)